

## Упражнения для сохранения голоса

### 1. Дыхание

- 1) Вдох (нос) - выдох (нос)
- 2) Короткий вдох (нос) - выдох (нос) с усилением
- 3) Короткий вдох (нос) - выдох (нос) порциями
- 4) Вдох через 1 ноздрю - выдох через другую
- 5) Вдох (нос) - выдох (рот) узкой струёй
- 6) Вдох (рот) с добором воздуха - выдох (нос)
- 7) Вдох (рот) - выдох (рот) струёй
- 8) Вдох (рот) - выдох (рот) с усилением в конце
- 9) Вдох (рот) - выдох (рот) порциями
- 10) Вдох (рот) - выдох через широкий рот (А)

**2. Вибрационный массаж.** Улучшаются тембральные характеристики голоса, активизируется резонаторная система.

1. Зевание – процесс снятия излишнего напряжения.

2. «Атаки голосом» (голос «М-М-М» подавать в маску (нёбо) с понижением голоса). Норма - 18 секунд. Твёрдая атака (крик), мягкая атака (норма), с придыханием (интим).

МА-МО-МУ-МЭ-МЫ      МА-МА АМ-МА МА-МО АМ-МО      МА-МУ АМ-МУ

МА-МЭ-АМ-МЭ      МА-МЫ-АМ-МЫ      И-И-И-И...

### 3.»Эмоциональное» декламирование

«Девятый вал»

«Мой милый маг», В. Брюсов

Вообразите море, шквал,  
Как наступал девятый вал...  
Идёт волна, ещё волна  
Вот третья им во след спешит.  
За нею силою полна  
Волна четвёртая бежит.  
Вот пятая о скалы бьёт  
И отступает далеко...

Мой милый маг, моя Мария  
Мечтам мерцающий маяк.  
Мятежны марева морские,  
Мой милый маг, моя Мария.  
Молчаньем манит мутный мрак  
Мне метит мели мировые.  
Мой милый маг, моя Мария,  
Мечтам мерцающий маяк.

Встаёт огромною волной  
Стремителен шестой полёт.  
Звучит он выше, выше, выше!  
Она, взмывая высоко  
Мой голос крепнет, силы полон  
Разбилась в брызги и опять  
Мне грозный рокот моря слышен.  
Пошла на берег наступать.  
Волною новою пленён  
Волна седьмая, вслед восьмая...  
И я слегка звук опускаю  
Девятый вал передо мной!